



MUJERES QUE DAN PECHO

Para mujeres que dan pecho

ZANAHORIAS

- PUEDE COMPRAR** — Cualquier marca
- SOLO pre-empaquetadas, frescas, enteras, grandes

NO PUEDE COMPRAR

- Enlatadas, ralladas, congeladas o "baby" (pequeñas)
- En bulto (no empaquetadas)

ATÚN

PUEDE COMPRAR — Cualquier marca, latas de 6 onzas

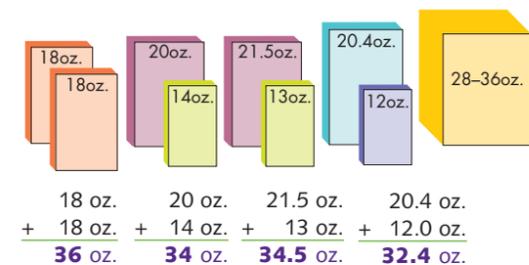
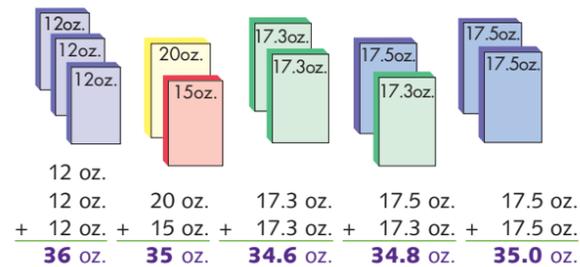
- Estilo "Chunk Light", empacado en agua
- Atún dietético
- Atún bajo en sodio

NO PUEDE COMPRAR

- Atún blanco sólido o "Albacore"
- Atún con proteína de soya agregada
- Atún empacado en aceite
- "Prime fillet"

Maneras de Comprar hasta 36 onzas de Cereal

Puede combinar hasta tener un total de 36 onzas por cheque.



CEREALES PARA MUJERES

PUEDE COMPRAR

Cajas o paquetes – paquetes de 12 onzas o más grandes

General Mills

- Cheerios (simple)

Kellogg's

- Corn Flakes (simple)
- Frosted Mini-Wheats ("Big Bite" o "Bite Size")

Malt-o-Meal

- Malt-o-Meal Original (simple)
- 18 onzas, 28 onzas ó 36 onzas

Post

- Honey Bunches of Oats ("Honey Roasted")
- Premium Bran Flakes

Quaker

- Life (simple)
- Oatmeal Squares (caja azul)

Marcas de la Tienda

(Vea la lista de marcas autorizadas)

- Arroz tostado "Crisp(y) Rice"
- Avena instantánea "Instant Oatmeal" (Regular sin sabor, en caja de 11.8 onzas ó 12 onzas en paquetes individuales)

NO PUEDE COMPRAR

- Paquetes individuales excepto los de la avena instantánea de la marca de la tienda
- Paquetes de menos de 12 onzas, excepto la avena instantánea de la marca de la tienda
- "Honey-frosted" con miel, canela o sabor de frutas
- Cereales con chocolate, frutas, nueces o malvaviscos con sabores de fruta
- Marcas o etiquetas que no están específicamente incluidas en la Lista de Alimentos Autorizados de WIC o en la Guía para Comprar Alimentos Permitidos en WIC de California



CEREALES PARA NIÑOS

PUEDE COMPRAR

Cajas o paquetes – paquetes de 12 onzas o más grandes

General Mills

- Cheerios (simple)
- Kix (simple)

Kellogg's

- Corn Flakes (simple)
- Frosted Mini-Wheats ("Big Bite" o "Bite Size")

B & G Foods

- Cream of Wheat (1 minuto, 2 ½ minutos, 10 minutos) 14 onzas ó 28 onzas (1 libra 12 onzas)

Post

- Honey Bunches of Oats ("Honey Roasted")

Quaker

- Life (simple)
- Crunchy Corn Bran

Marcas de la Tienda

(Vea la lista de marcas autorizadas)

- Arroz tostado "Crisp(y) Rice"
- Avena instantánea "Instant Oatmeal" (Regular sin sabor, en caja de 11.8 onzas ó 12 onzas en paquetes individuales)

NO PUEDE COMPRAR

- Paquetes individuales, excepto los de la avena instantánea de la marca de la tienda
- Paquetes de menos de 12 onzas, excepto la avena instantánea de la marca de la tienda
- "Honey-frosted" con miel, canela o sabor de frutas
- Cereales con chocolate, frutas, nueces o malvaviscos con sabores de fruta
- Marcas o etiquetas que no están específicamente incluidas en la Lista de Alimentos Autorizados de WIC o en la Guía para Comprar Alimentos Permitidos en WIC de California



CEREALES DE LA MARCA DE LA TIENDA

CRISP(Y) RICE (ARROZ TOSTADO)

PUEDE COMPRAR

Arroz tostado "Crisp(y) Rice" caja o bolsa, paquete de 12 onzas o más grandes

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| • Save Mart Supermarket | • American Fare |
| • Best Yet | • Great Value |
| • Home & Garden | • Hospitality |
| • Hy Top | • IGA |
| • Kroger | • Ralston (Military Commissary) |
| • Ralph's | • Red & White |
| • Safeway | • Springfield |
| • Stater Brothers | • Sunny Select |
| • Vons | • Western Family |
| • Raley's | • Flavorite |

AVENA INSTANTÁNEA

PUEDE COMPRAR

Avena – Instantánea regular
Marca de la tienda simple, sin sabor añadido, en caja de 11.8 onzas o caja de 12 onzas en paquetes individuales

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| • Save Mart Supermarket | • Best Ye |
| • Hy Top | • IGA |
| • Kroger | • Ralston (Military Commissary) |
| • Ralph's | • Red & White |
| • Safeway | • Springfield |
| • Stater Brothers | • Sunny Select |
| • Vons | • Western Family |
| • Flavorite | |

NO PUEDE COMPRAR

- Paquetes individuales, excepto los de la avena instantánea de la marca de la tienda
- Paquetes de menos de 12 onzas, excepto la avena instantánea de la marca de la tienda
- Cereales con chocolate, frutas, nueces o malvaviscos
- Marcas o etiquetas que no están específicamente incluidas en la Lista de Alimentos Autorizados de WIC o en la Guía para Comprar Alimentos Permitidos en WIC de California



JUGOS

JUGOS EMBOTELLADOS

PUEDE COMPRAR — Listos para beber, en envases de 64 onzas
Marca de la tienda/ Marca privada con el sello en la tapa.

Manzana

- Hansen's

Piña

- Langers

Fruta Mezclada

- Hansen's
- (Manzana Uva y Manzana Fresa)

JUGOS CONCENTRADOS CONGELADOS

PUEDE COMPRAR — 11.5 ó 12 onzas
Solo marcas, sabores, tipos y tamaños indicados abajo.

Manzana

- Langers

Naranja

- Langers

NO PUEDE COMPRAR

- Cualquier otra marca, sabor, tipo o tamaño

Uva

- Langers
- (Uva Blanca y Uva Roja)

Verduras

- Marca de la tienda/ Marca privada

LISTA DE ALIMENTOS AUTORIZADOS DE WIC

Programa WIC de California

www.wicworks.ca.gov

Agosto 2007



Programa de California de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Para localizar la oficina de WIC más cerca, llame sin costo al: 1-888 WIC WORKS (1-888-942-9675)
Desarrollado por el Programa de Nutrición Suplementaria de WIC Departamento de Salud Pública de California

Arnold Schwarzenegger, Gobernador del Estado de California
Kimberly Belshe, Secretaria de la Dirección de Salud y Servicios Humanos de California
Dr. Mark Horton, Director del Departamento de Salud Pública de California

Los requisitos para participar en el Programa de WIC son los mismos para todos, sin importar la raza, el color, origen nacional, religión, creencias políticas, sexo, edad o incapacidad.

Responsabilidades de las Tiendas que Aceptan Cheques de WIC

- 1 Tratar a los participantes de WIC con cortesía y respeto.
- 2 Aceptar solo cheques de WIC impresos que indican “Tienda Autorizada de WIC” (“WIC Authorized Vendor”).
- 3 Ayudar a los participantes de WIC a encontrar alimentos permitidos de WIC cuando lo necesiten.
- 4 Los participantes de WIC **deben comprar toda la cantidad de alimentos** que aparece en sus cheques de WIC de cereales para bebés y fórmula para bebés.
- 5 Vender los alimentos correctos que se indican en los cheques de WIC. Hay cereales diferentes para mujeres y para niños.
- 6 Los participantes **pueden comprar la cantidad total que se indica en los cheques de WIC si desean hacerlo.**
- 7 Verificar la validez de la fecha que indica cada cheque y aceptar los cheques no antes del “Primer día para usar” (“First Day to Use”) y no después del “Último día para usar” (“Last Day to Use”).
- 8 Poner el precio exacto de los alimentos en cada uno de los cheques de WIC antes de que el participante de WIC los firme en el momento de la transacción.
- 9 Pedir el Sobre de Identificación de WIC y comprobar la firma en el cheque de WIC con la firma en el Sobre de Identificación. No pida ninguna otra forma de identificación.
- 10 No aceptar ni regresar dinero en efectivo como parte de la compra de WIC. No dar crédito, hacer intercambios, o dar vales (rain checks) en cualquier alimento de WIC.
- 11 Completar la tarjeta “Attempted Voucher Violations” para reportar cualquier violación por los participantes.
- 12 Recuerde: los participantes buscarán el logotipo de WIC en las ventanas de la tienda o un póster para identificar las tiendas autorizadas de WIC.

Responsabilidades de los Participantes de WIC

- 1 Ser cortés y considerado en la tienda.
- 2 Usar sus cheques de WIC solo en la “Tienda Autorizada de WIC” (“WIC Authorized Vendor”).
- 3 Comprar los alimentos y la cantidad correcta que se especifican en los cheques de WIC. Si es necesario, pedir al personal de la tienda que le ayuden a encontrar los alimentos correctos.
- 4 Comprar toda la cantidad de alimentos que aparece en sus **cheques de WIC de cereales para bebés y fórmula para bebés.**
- 5 Leer sus cheques para cereales con cuidado. Hay cereales diferentes para mujeres y para niños.
- 6 Usar sus cheques de WIC en el “Primer Día para Usar” (“First Day to Use”) que indica sus cheques y terminar con el “Último Día para Usar” (“Last Day to Use”).
- 7 Antes de llegar a la caja, separar los alimentos de WIC de sus otros alimentos que están comprando.
- 8 Avisar al cajero inmediatamente que están usando cheques de WIC.
- 9 Firmar los cheques de WIC frente al cajero **después** de que el cajero escriba el precio en los cheques. Los participantes **no deben de firmar los cheques de WIC antes de comprar en la tienda.**
- 10 Mostrar su Sobre de Identificación de WIC al cajero de la tienda **cada vez** que compren alimentos de WIC.
- 11 No regresar alimentos de WIC por dinero, crédito, intercambio, o un “vale” (rain check).
- 12 Hacer que su suplente firme el Sobre de Identificación de WIC antes de ir a la tienda a comprar.
- 13 Enseñar a su suplente a comprar alimentos de WIC y a usar los cheques de WIC correctamente.
- 14 Hablar con el gerente de la tienda si tienen alguna queja sobre la tienda o sus empleados. Hablar a la oficina local de WIC o a la oficina del estado de WIC si todavía no están satisfechos.
- 15 Buscar el logotipo de WIC en las ventanas de la tienda o un póster para identificar si es tienda autorizada de WIC.



FÓRMULA PARA BEBÉS

PUUEDE COMPRAR — DEBE COMPRAR LA CANTIDAD TOTAL DE FÓRMULA indicada en el cheque de WIC

Otra fórmula permitida **SOLO si está impreso en el cheque de WIC.** (Por ejemplo: Nutramigen LIPIL, Similac NeoSure, Enfamil Enfacare LIPIL, Alimentum, PediaSure [solo de vainilla])

- **Enfamil LIPIL with Iron** (con hierro) (Polvo o concentrado) líquido concentrado de 13 onzas o lata de 12.9 onzas en polvo
- **Enfamil ProSobeIs LIPIL** (Polvo o concentrado) líquido concentrado de 13 onzas o lata de 12.9 onzas en polvo
- **Enfamil LactoFree LIPIL** (Polvo o concentrado) líquido concentrado de 13 onzas o lata de 12.9 onzas en polvo
- **Enfamil Gentlease LIPIL** (Solo polvo) lata de 12 onzas en polvo
- **Enfamil A.R. LIPIL** (Solo polvo) lata de 12.9 onzas en polvo

NO PUEDE COMPRAR ❌

- Ninguna otra marca, tipo o tamaño que no esté indicado en el cheque de WIC
- Fórmula para bebés baja en hierro o fórmula sin hierro

CEREAL PARA BEBÉS

DEBE DE COMPRAR EL NÚMERO DE CAJAS DE CEREALES QUE INDICA EL CHEQUE DE WIC

Cajas de 8 onzas, cereal seco empacado con hierro

PUUEDE COMPRAR

Únicamente cajas de Gerber de 8 onzas, puede comprar cualquier combinación de cereales aprobados

- **Cebada**
- **Avena**
- **Arroz**
- **Mezclado**

NO PUEDE COMPRAR ❌

- Cereal para bebé con fruta
- Tazas individuales de una porción
- Paquetes variados de 6 onzas
- Cualquier otro tipo o marca de cereal para bebé



LECHE

PUUEDE COMPRAR – Un solo galón o un paquete de dos galones de cualquier marca

Con cheques para “1 ½ galón”, debe comprar 1 galón completo y uno de ½ galón.

- **Leche de vaca líquida pasteurizada**
 - “Nonfat” (descremada, sin grasa)
 - 1% “Lowfat, light” (1% baja en grasa)
 - 2% “Reduced fat” (2% reducida en grasa)
 - “Whole” (entera)
- **Leche de vaca sin lactosa** (“lactose free”) (1/2 galón)
- **Leche Acidophilus** (1/2 galón)
- **Leche evaporada** (lata de 12 onzas)
- **Leche seca en polvo** (caja de 9.6 onzas a 25.6 onzas)
 - solo baja en grasa o descremada

NO PUEDE COMPRAR ❌

- Leche cruda (no pasteurizada)
- Substitutos no lácteos
- Leche UHT (estable)
- Tamaño de cuarto o pinta
- Leche evaporada “Filled”
- Leche endulzada condensada
- Leche de soya “soy beverage (soy milk)”
- “Buttermilk”
- Leche de cabra
- Leche orgánica
- Leche de chocolate
- Leche de sabores



HUEVOS

PUUEDE COMPRAR – Cualquier marca, paquetes de una docena

Huevos blancos de gallina grado AA, tamaños: pequeños, medianos o grandes

NO PUEDE COMPRAR ❌

- Huevos de otros grados
- Huevos de cascarón oscuro
- Huevos jumbo o extra grandes
- Substitutos de huevo
- Huevos de bajo colesterol
- Huevos no clasificados
- Huevos en polvo o líquidos
- Enriquecidos con vitaminas
- Huevos especializados como: “cage free”, “stress free”, con vitaminas, orgánicos, “Egglands Best”



QUESO

PUUEDE COMPRAR

Cualquier marca, de bloque o redondo **0.75 libra (12 onzas) o más grande**

Regular, reducido en grasa, sin grasa o bajo en sodio

- **Cheddar Natural** (mild, medium, sharp, extra sharp o white)
- **Jack**
- **Mozzarella**
- **Americano Procesado**
- **SOLO queso doméstico**
- **Variedades de “Kosher” están bien**

En el “Deli”:

- Puede pedir que se corte en rebanadas el queso de bloque si no cobran extra
- Puede comprar queso de bloque ya rebanado por el fabricante

NO PUEDE COMPRAR ❌

- Queso “Marbled”
- Alimento de queso procesado “processed cheese food”
- Queso crema o parmesano
- Queso para untar o cheese products
 - Velveeta
- Queso con jalapeños u otras especias
- Cualquier otra variedad de queso, como Colby o Muenster
- Queso elaborado fuera de los Estados Unidos
- Queso orgánico
- Queso rebanado pre-empacado, con o sin empaque individual
- Queso en tiras (string cheese)
- Cortado en cubos o rallado



CREMA DE CACAHUATE

PUUEDE COMPRAR

Cualquier marca, **16 onzas a 18 onzas**

- Simple, cremosa, crujiente, con trozos de cacahuates o sea “super chunky”
- “Honey nut roasted”
- Natural o con poca azúcar
- Algunos cheques permiten frascos de 12 onzas o de 24 onzas
- Cualquier marca comercial
- Bajo en sodio

NO PUEDE COMPRAR ❌

- En envases de cualquier otro tamaño
- “Grind your own” (que se muele usted mismo)
- “Peanut butter spread”
- Crema de cacahuete orgánica
- Crema de cacahuete con mermelada, jalea, chocolate o miel
- Baja en grasa
- Con grasa reducida



FRIJOLES, LENTEJAS, O CHÍCHAROS SECOS

PUUEDE COMPRAR

Cualquier marca, cualquier variedad, frijoles, chícharos y lentejas secos sin cocinar

- Paquetes sellados o sueltos
- Frijoles, chícharos o lentejas simples mezclados

SOLO si está impreso en los cheques de WIC:

- Lata de frijoles simples de 14-16 onzas (cualquier variedad)
- Frijoles cocidos enlatados “baked beans” (sencillos, vegetarianos, con puerco, con tocino)
- Chícharos “black eye” o garbanzos enlatados

NO PUEDE COMPRAR ❌

- Frijoles orgánicos
- Chícharos enlatados
- Frijoles, chícharos o lentejas congelados
- Frijoles cocidos enlatados “baked beans” con carne de res o salchicha
- Frijoles refritos enlatados, estilo Cajun, BarbeQue, o Ranch
- Paquetes de sopa de frijoles mixtos de sabores o con especias
- Ejotes